

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk meningkatkan prestasi dalam bidang olahraga, proses latihan seyogyanya berpedoman pada teori dan prinsip-prinsip serta norma-norma latihan yang benar, sehingga tidak terjadi penyimpangan tujuan latihan. Latihan seringkali diartikan sebagai proses sistematis yang dilakukan secara berulang dengan penambahan atau peningkatan jumlah beban latihan secara teratur. Makna sistematis adalah suatu kegiatan yang terencana, terjadwal, berpola dengan sistem tertentu. Metodis yakni dari mudah ke sukar, dari sederhana ke yang kompleks, dari lambat ke yang cepat dan sebagainya. Tujuan bertambahnya beban latihan adalah agar merasakan beban yang lebih berat dari sebelumnya, oleh karena itu atlet melakukan latihan secara bertahap terus menerus diikuti dengan periode pemulihan.

Ada beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam melatih atlet agar mendapatkan penampilan yang maksimal, diantaranya yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa: "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, teknik, taktik, dan mental". Aspek latihan fisiklah yang didahulukan, karena merupakan pondasi dari suatu olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di semua cabang olahraga. Oleh karenanya, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius dengan direncanakan secara baik dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani fungsional alat-alat tubuh akan menjadi lebih baik.

Latihan kondisi fisik merupakan salah satu faktor dukungan prestasi olahraga yang tidak boleh diabaikan. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian prestasi. Sajoto (1988) dalam Satriya dkk (2007, hlm. 51) mengatakan bahwa: 'Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan

prestasi, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar lagi'. Begitu juga Bompa (2000) yang dikutip Satriya dkk. (2007, hlm. 51) bahwa: 'Persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang perlu diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)'.

Dalam proses menciptakan permainan sepak takraw yang berkualitas bukan hal yang mudah, bahkan banyak hambatan yang dihadapi dan dibutuhkan dalam proses latihan yang harus dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dengan tidak mengesampingkan faktor penunjang yang berkaitan dengan karakteristik permainan sepak takraw. Adapun karakteristik dan keterampilan teknik dasar yang harus dimiliki oleh pemain sepak takraw antara lain: sepakan, mendada, memaha, membahu, dan *heading* atau sundulan. Seperti yang dijelaskan Prawirasaputra (2000, hlm. 7) bahwa:

Setiap pemain dapat memainkan bola dengan sepakan yang terdiri atas: sepak sila, sepak kuda/ kura, sepak badek atau sepak sepuh (dengan kaki bagian luar), sepak belakang (dengan tumit), sepak cangkuk (dengan ujung kaki), menapak (dengan telapak kaki), memaha memainkan bola dengan paha, membahu memainkan bola dengan bahu, dan *heading* memainkan bola dengan sundulan kepala pada dahi, kepala bagian belakang dan samping.

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu dan kepala. Dalam permainan ini ada dua kemungkinan yang dapat dikembangkan yaitu aspek seni dan prestasi. Untuk aspek seni, dapat dilihat dan dikembangkan dari cara memainkan bola dengan sepakan. Sedangkan untuk aspek prestasi yaitu olahraga ini dipertandingkan di berbagai *event* baik regional, nasional, dan internasional.

Sebagaimana telah dijelaskan di atas, untuk mencapai prestasi tinggi dalam suatu cabang olahraga membutuhkan persyaratan khusus berupa karakteristik yang sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang bersangkutan. Sepak takraw sendiri dominan dimainkan oleh kaki dan mengandung unsur gerak lompat.

Terbukti kemampuan fisik olahraga sepak takraw merupakan kebutuhan dasar yang harus diperhatikan. Banyaknya komponen fisik yang menjadi kebutuhan prestasi atlet sepak takraw menuntut pelatih untuk berusaha keras memahami dengan baik dan benar tentang pelatihan-pelatihan komponen fisik, misalnya: kemampuan kelentukan, kecepatan gerak (dalam bentuk *speed*, *agility*, dan *quickness*), daya tahan kekuatan, kekuatan maksimal, kekuatan yang cepat (*power*), daya tahan *anaerob*, dan daya tahan *aerob*. Dalam ajang prestasi, permainan sepak takraw yang dinamis diwarnai oleh *smash* yang bertubi-tubi karena pertahanan lawan cukup tangguh. Untuk dapat melakukan gerakan *smash* terus menerus, atlet atau pemain dituntut mempunyai kondisi fisik yang prima, keterampilan (*skill*), dan kemampuan.

Adanya komponen fisik yang prima, semestinya atlet akan mampu menerapkan ke dalam teknik permainan yang menunjukkan kualitas suatu pertandingan yang dapat dilihat dari pola serangan serta kemampuan menyerang dari masing-masing pemain. Dalam sepak takraw, kualitas serangan diukur dari kemampuan melakukan *smash*. Gerakan *smash* merupakan gerakan yang kompleks yang membutuhkan waktu/ *timing* yang cepat dan tepat. Tujuan dari *smash* adalah untuk menghasilkan *point* dan mematikan lawan agar bola tidak bisa dikembalikan lagi.

Dalam melakukan *smash* pada permainan sepak takraw sudah tentu kita melakukan gerakan melompat. *Smash* yang cepat dan tepat haruslah ditunjang oleh kemampuan lompatan yang bagus. Lompatan yang bagus akan dapat dilakukan dengan baik jika ditunjang dengan *power* tungkai dan fleksibilitas sendi panggul yang baik pula. Harsono (1988, hlm. 199) menjelaskan bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang sangat cepat, *power* sangat penting untuk cabang-cabang olahraga yang eksplosif seperti *sprint*, lari gawang, nomor-nomor lempar dan lompat jauh dalam atletik”. Selanjutnya Satriya dkk (2007, hlm. 62) mengatakan bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Begitu juga Prawirasaputra (2000, hlm. 16) dalam bukunya

mengatakan bahwa: “Tidak ada yang menyangkal bahwa kekuatan merupakan pondasi meskipun derajat kebutuhannya banyak dibutuhkan untuk mempertahankan keseimbangan dan memukul bola terutama pada waktu melakukan serangan, seperti halnya kecepatan dan *power* yang dibutuhkan untuk gerakan melompat pada waktu melakukan serangan”. Untuk mendapatkan *power* yang bagus maka hendaknya perlu mendapatkan latihan yang terencana dan teratur. Banyak cara untuk melatih *power* otot tungkai diantaranya adalah dengan menggunakan model latihan *squat*. Harsono (1988, hlm. 200) menjelaskan bahwa: “Rangkaian gerakan *squat* adalah beban ditaruh dipundak di belakang leher, kemudian tungkai dibengkokkan”. Latihan *squat* adalah salah satu bentuk latihan *weight training* yang bertujuan untuk melatih *power* tungkai dengan menggunakan alat sebagai tahanan.

Selain *power*, komponen fisik yang berpengaruh terhadap *smash* dalam sepaktakraw adalah kelentukan (*flexibility*). Satriya dkk (2007, hlm. 70) menjelaskan bahwa: “Kelentukan atau fleksibilitas adalah kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya”. Berkaitan dengan keterampilan dalam melakukan serangan, jelas kiranya sepaktakraw membutuhkan kelentukan yang cukup baik pada bagian pinggul agar kaki dapat diayunkan tinggi dan lurus. Jangkauan gerak alami tiap sendi pada tubuh tergantung pada pengaturan tendon-tendon, ligamenta, jaringan penghubung dan otot-otot. Sendi yang dimaksud adalah sendi bahu, panggul, dan lutut. Kemampuan kelentukan dapat ditingkatkan dengan *stretching* atau peregangan. Disamping untuk memperluas gerakan persendian, kemampuan kelentukan juga dapat mengurangi terhadap resiko cedera. Kemampuan kelentukan yang terbatas juga dapat menghambat penguasaan teknik yang kurang baik dan prestasi rendah. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan tingkat fleksibilitas diantaranya adalah dengan menggunakan metode latihan PNF. Seperti yang dijelaskan Giriwijoyo (2007, hlm. 172) bahwa:

Metoda PNF merupakan kelanjutan metoda pasif, maksudnya setelah atlet melakukan peregangan dengan metoda pasif, dorongan dilanjutkan lebih jauh, tetapi atlet yang bersangkutan harus melawan dan atas perlawanan ini pendorong menambah kekuatan dorongannya, yang juga harus dilawan lebih kuat, dan seterusnya, dan seterusnya.

Kedua komponen kondisi fisik yang telah dijelaskan di atas, merupakan komponen yang bisa mempengaruhi terhadap tercapainya gerakan *smash* yang sempurna. Terkait dengan kajian pendahuluan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat* dan Latihan PNF Terhadap Hasil *Smash* Kedeng Pada Permainan Sepaktakraw”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah latihan *squat* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap hasil *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw?
2. Apakah latihan PNF memiliki pengaruh secara signifikan terhadap hasil *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw?
3. Apakah latihan *squat* dan latihan PNF memiliki pengaruh secara signifikan terhadap hasil *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat* terhadap keberhasilan *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan PNF terhadap keberhasilan *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *squat* dan latihan PNF terhadap keberhasilan *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini tentunya ada kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, adapun kegunaannya adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis, dapat memberikan informasi dan sumbangan atau masukan yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang dunia olahraga khususnya tentang olahraga sepaktakraw.
2. Secara praktis, dapat memberikan masukan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas baik sumber daya manusia mengenai perkembangan olahraga sepaktakraw dikalangan umum khususnya mengenai *power* tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap keberhasilan *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw.

E. Batasan Penelitian

Pembatasan masalah ditujukan untuk membatasi masalah agar lebih terarah dan tidak melebar supaya didapatkan kesepahaman penafsiran, seperti dijelaskan oleh Surakhmad (1998, hlm. 36) sebagai berikut: “Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya : tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lainnya yang timbul dari rencana tersebut”. Oleh karena itu penelitian dibatasi pada:

1. Kemampuan fisik yang diteliti adalah *power* tungkai dan fleksibilitas sendi panggul yakni latihan *squat* dan latihan PNF.
2. Hasil yang diteliti adalah keberhasilan dan ketepatan *smash* kedeng pada permainan sepaktakraw.
3. Sampel yang diteliti adalah atlet pada klub sepaktakraw Kabupaten Ciamis.

F. Definisi Operasional

1) Pengaruh

Menurut (KBBI 1989, hlm. 664) pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau

perbuatan seseorang. Pengaruh pada penelitian ini dapat diartikan sebagai daya yang dihasilkan atau akibat yang dihasilkan dari latihan *power* tungkai dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap hasil *smash* kedeng pada permainan sepak takraw.

2) Latihan

Menurut Harsono (1988) dalam Satriya dkk (2007, hlm. 11) latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.

3) *Power* tungkai

Menurut Harsono (1988, hlm. 200) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Tungkai menurut Damiri merupakan alat gerak yang mempunyai fungsi mengangkat, memindahkan, melempar dan sebagainya (1994, hlm. 54). Dalam konteks penelitian ini yang dimaksud *power* tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

4) Latihan *squat*

Menurut Harsono (1988, hlm. 200) rangkaian gerakan latihan *squat* adalah beban ditaruh dipundak di belakang leher, kemudian tungkai dibengkokkan.

5) Fleksibilitas sendi panggul

Menurut Harsono (1988, hlm. 163) fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam gerak sendi kecuali oleh ruang gerak sendi, serta elastis otot, ligamen di sekitar sendi. Fleksibilitas sendi panggul adalah kemampuan gerak sendi panggul yang dibentuk oleh dua buah tulang pangkal paha dan tulang kelangkang untuk melakukan gerakan seluas-luasnya.

6) Metode PNF

Menurut Giriwijoyo (2007, hlm. 172) metoda PNF merupakan kelanjutan metoda pasif yakni setelah atlet melakukan peregangan metoda pasif, dorongan dilanjutkan lebih jauh, tetapi atlet bersangkutan harus melawan, dan atas perlawanan ini pendorong menambah kekuatan dorongannya, yang harus dilawan lebih kuat, dan seterusnya, dan seterusnya.

7) Sendi panggul

Sendi panggul adalah persendian yang dibentuk oleh dua buah tulang pangkal paha dan sebuah tulang kelangkang. Dilihat dari gerakannya, sendi panggul termasuk kedalam sendi peluru (*articulation globoidea*), yaitu sendi yang paling luas gerakannya diantara persendian lainnya.

(<http://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/proposal-kontribusi-power-tungkai-dan.html>) Diunduh hari Selasa, 14 Mei 2013 Jam 06.57 WIB.

8) *Smash* kedeng

Smash kedeng adalah jenis *smash* yang sering dilakukan pada pemain sepak takraw guna memberikan serangan pada pihak lawan. *Smash* kedeng merupakan *smash* yang biasanya bola dipukul dengan punggung kaki atau kaki bagian luar.

(http://share.pdfonline.com/eeeb8690d84e4cb4825127d5a0b31344/78757308-daya-ledak-otot_2.htm) Diunduh Hari Kamis, 25 April 2013 Jam 12.43 WIB

Saeful Huda, 2015

PENGARUH LATIHAN SQUAT DAN LATIHAN PNF TERHADAP HASIL SMASH KEDENG PADA PERMAINAN SEPAKTAKRAW

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu